



تاریخ	۶
آذر	۱۳۹۹
پنجشنبه	

ضرب‌المثل‌های جهان

کسی که نان ندارد باید کره خود را خشک بخورد

آلمانی

صفحه	۶
شماره	۲۹۴۹
سال	بیست و ششم

سلامت

روش‌های جالب برای نداشتن موهای سفید



انجام برخی از روش‌ها باعث جلوگیری از بروز موهای سفید در افراد خواهد شد. به گزارش روزنامه طلوع به نقل از اخبار شبکه سلامت از العالم، شما می‌دانید که آن روز فرا خواهد رسید و ممکن است برخی از آن ترس داشته باشند و آرزو کنند که دیرتر بروز کند، اما یک روز ایستاده و در آینه نگاه می‌کنید؛ موهای جوگندمی خودنمایی می‌کند، در حالی که شما هنوز در اواخر دهه بیست یا اوایل سی‌سالگی هستید. ممکن است تعجب کنید، اما بگذارید واقعیتی را بگوییم که ماهی دلگرمی شما باشد. ظهور موهای خاکستری و جوگندمی شدن آن در سنین پایین بسیار رایج است و به این معنی نیست که شما پیر شده‌اید.

ممکن است بیشتر تعجب کنید، اگر به شما بگوییم که تأخیر در سفیدی موها به عوامل زیادی از جمله ژناده، ژنتیک و حتی استرس مربوط می‌شود. بگذارید بیشتر در مورد ماهیت موهای خاکستری و تغییر و تحولی که در این حالت رخ می‌دهد آشنا شویم. در این گزارش نظر کارشناسان در مورد امکان ایجاد تأخیر با توقف در روند سفیدی موها را مرور می‌کنیم.

چرا موها سفید می‌شوند؟

به گفته جیل ویبل متخصص پوست، موهای ما هنگامی که در شکم مادر هستیم دارای رنگ سفید است، اما هنگامی که سلول‌های رنگدانه‌های تشکیل می‌شوند، موهای ما رنگ طبیعی خود را از دست می‌دهند، چه این رنگ سیاه و چه قهوه‌ای باشد یا بور و هر رنگ دیگر که این موضوع به میزان توزیع، نوع و مقدار ملانین موجود در لایه میانی ساقه مو بستگی دارد.

او افزود: ملانوسیت‌ها همچنان ملانین را به کراتین هم وارد می‌کنند و رنگ مویی که ما با آن به دنیا آمده‌ایم شکل می‌گیرد که به مرور زمان، آنژیومی به نام تلومرزاز روند تولید ملانین را کند می‌کند و این موضوع باعث سبک شدن و کم‌رنگ شدن مو می‌شود.

موهای سفید از چه زمانی نمایان می‌شوند؟

ممکن است همه ما در سن سی‌سالگی احساس کنیم که به اندازه کافی برای ظهور موهای خاکستری بزرگ نشده‌ایم، اما اغلب از دهه سی این روند شروع می‌شود، البته این زمان برای همه صدق نمی‌کند. آلن بومن متخصص پوست و مو می‌گوید: تعیین اینکه موهای شما از چه زمانی شروع به سفیدی می‌کنند، بیشتر از سن به عوامل ژنتیکی بستگی دارد.

او افزود: ریزش مو و بروز موهای سفید نیز عمدتاً در نتیجه عوامل ژنتیکی است. شما می‌توانید به والدین یا پدر بزرگ و مادر بزرگ خود نگاه کنید تا متوجه شوید که در آینده موهایتان به چه شکلی خواهد بود؛ بنابراین می‌توانید از والدین خود در مورد زمان ظهور اولین موهای خاکستری آن‌ها سؤال کنید.

موهای سفید ابتدا در کدام ناحیه مو ظهور می‌کند؟

مطمئناً اینگونه نیست که یک روز از خواب بیدار شده و ببینید که موهایتان کاملاً تغییر رنگ داده است، بلکه این یک روند تدریجی است. موهای خاکستری ابتدا در اطراف شقیقه‌های شما ظاهر می‌شوند و به آرامی آن‌ها را پر می‌کنند سپس به سمت بالا و اطراف پوست سر شما حرکت می‌کنند.

ژناده شما نقش مهمی در ظهور موهای خاکستری دارد

ژناده شما ارتباط زیادی با موهای خاکستری دارد. به گفته جیل ویبل متخصص پوست، طبیعی است که موی سر قفقازی‌ها از اواسط سی‌سالگی شروع به خاکستری شدن می‌کند، آسیایی‌ها معمولاً در اواخر سی‌سالگی و آفریقایی-آمریکایی‌ها در اواسط چهل سالگی! مطالعات دیگر نیز این واقعیت را تأیید کرده و نشان می‌دهد کسانی که از ژناده آسیایی و آفریقایی هستند، در مقایسه با قفقازی‌های هم سن خود، معمولاً موهای سفید کمتری دارند.

کندن موهای سفید میزان آن را بیشتر نمی‌کند

همه ما این خرافه در درباره کندن موهای سفید شنیده‌ایم که اگر یکی را بیرون بیاورید حتماً دو تا دیگر به جای آن رشد می‌کند. خوب، شما خوشحال خواهید شد که بشنوید این موضوع درست

شدت بروز کرونا در افراد مختلف چرا متفاوت است؟



یک فوق متخصص بیماری‌های عفونی درباره علت تفاوت بودن شدت بروز بیماری کرونا در افراد مختلف توضیحاتی را ارائه کرد. به گزارش خبرگزاری مهر، ایلاذ علوی، فوق متخصص بیماری‌های عفونی بیمارستان لقمان حکیم، اظهار کرد: در همه بیماری‌ها دلایل مختلفی برای شدت آن‌ها در بدن افراد دخیل هستند، اما بیث ژنتیک در این زمینه بسیار حائز اهمیت است.

او افزود: شناخت قسمت‌های مختلف بیماری کرونا به منظور روش‌های پیشگیری و درمان آن بسیار مهم است.

علوی تصریح کرد: مطالعه تجمیع اطلاعات بین المللی که ایران به خصوص دانشگاه علوم پزشکی مشهد بهشتی، بیمارستان لقمان حکیم و بیمارستان مسیح دانشوری هم در آن نقش دارند نشان می‌دهد که ابتلای شدید برخی از افراد به کووید ۱۹ و بستری آنان در آی سی یو باعث شد تا طی دستورالعملی نمونه‌برداری شوند و نتایج به دست آمده حاکی از این موضوع باشد که آنتی‌بادی‌هایی در بدن این افراد قیاس با افراد سالم وجود دارد که تولید اینترفرون و عملکرد آن را دچار مشکل می‌کنند و راه‌های گوناگونی را برای درمان بیماری نشان خواهند داد.

او ادامه داد: اهدای پلاسما در افرادی که آنتی‌بادی دارند باعث می‌شود

مقایسه انواع تست‌های کرونا در ایران

کدام تست برای تشخیص کووید ۱۹ دقیق‌تر است؟



سریع اشاره کرد و گفت: آزمایش آنتی‌ژن که در ایران نیز بزودی در دسترس خواهد بود، بر روی نمونه‌های مخاطی نظیر خلط انجام می‌شود ولی به جای ردیابی ژنوم ویروس به دنبال پروتئین‌های اختصاصی ویروس (آنتی‌ژن) می‌گردیم؛ این تست با سرعت بسیار بالاتر (حدوداً بیست دقیقه) و ارزان‌تر (حدوداً نصف قیمت روش PCR) قابل انجام است و دقت نسبتاً مناسبی هم دارد.

مقایسه تست PCR و سریع کرونا

وی درباره کاربرد تست‌های آنتی‌ژن یا رپید تست‌ها کرونا و دقت آنها نسبت به تست PCR برای تشخیص کرونا اظهار کرد: این تست‌ها آنتی‌ژن‌های اختصاصی ویروس‌ها را تشخیص می‌دهند و ابتلای فرد به کرونا در همان زمان را می‌توان با این تست‌ها مشخص کرد قبل از کرونا تست‌های آنتی‌ژن و برای ویروس‌های آنفلانزا و RSV مورد تأیید قرار گرفته بود.

رئیس کمیته صنفی انجمن متخصصین تجهیزات پزشکی کشور تست‌های آنتی‌ژن یا تست‌های سریع کووید ۱۹ در حال حاضر با نمونه‌برداری از نازوفارانکس و بینی تأیید شده‌اند و برای انجام تست در رده سنی خاصی محدودیت وجود ندارد و از مزایای این تست‌های سریع می‌توان به این موضوع اشاره کرد که این تست‌ها نسبتاً ارزان هستند و قابلیت انجام در بالین بیمار و خارج از آزمایشگاه‌های تشخیصی را دارند.

وی افزود: باید توجه داشت تست‌های سریع کرونا حساسیت کمتری نسبت به تست‌های PCR دارند ولی به واسطه در دسترس بودن، سرعت جواب دهی ۲۰ دقیقه‌ای، عدم نیاز به تجهیزات گران‌قیمت و پرسنل با تخصص بسیار بالا و قیمت مناسب برای تشخیص و غربالگری بیماران به صورت انبوه بسیار کمک‌کننده هستند و بیشتر در افراد علامت‌دار مورد استفاده قرار می‌گیرند و بهتر است برای تشخیص افراد ناقل از تست‌های PCR استفاده کرد.

تست‌های سرولوژی چگونه عمل می‌کنند؟

شاید بسیاری از شما با تست خون کرونا آشنا باشید اغلب این تست‌ها برای آن انجام می‌شود تا ببینند فرد پیش از این به کرونا مبتلا شده است یا نه؟

بحرالعلومیان درباره تشخیص کرونا بر اساس آنتی‌بادی‌های تولید شده در بدن فرد مبتلا به کرونا علیه آنتی‌ژن ویروس یا تست‌های سرولوژی بیان کرد: باید توجه داشت که بدن انسان در مواجهه با عوامل بیماری‌زا بصورت اختصاصی بر علیه هر ویروس یا باکتری و سایر عوامل توسط لنفوسیت‌های B با همکاری سایر سلول‌های سیستم ایمنی آنتی‌بادی یا پادتن تولید می‌کند.

رئیس کمیته صنفی انجمن متخصصین تجهیزات پزشکی کشور ادامه داد: آنتی‌بادی‌ها علیه هر آنتی‌ژن می‌تواند از انواع مختلف (IgA, IgB, IgM, IgG) باشد که هر کدام از این کلاس‌های آنتی‌بادی در زمان و شرایط خاصی در بدن علیه آنتی‌ژن یا ویروس کرونا تولید می‌شود و باید توجه داشت که نمونه مورد نیاز برای انجام آزمایش آنتی‌بادی خون (سرم خون) است.

بحرالعلومیان با بیان اینکه علیه ویروس کرونا دو نوع مختلف آنتی‌بادی اختصاصی IgG و IgM تولید می‌شود، گفت: در ابتدای ورود ویروس به بدن و پس از واکنش ایمنی اولیه، آنتی‌بادی از کلاس IgM بر علیه آنتی‌ژن‌های ویروس تولید می‌شود و بین سه الی هفت روز پس از ورود ویروس به بدن مقدار آن در خون بیمار افزایش می‌یابد و سپس از حدود روز دهم، آنتی‌بادی از کلاس IgG شروع به افزایش در خون بیمار می‌کند.

رئیس کمیته صنفی انجمن متخصصین تجهیزات پزشکی کشور اظهار کرد: از هفته دوم الی سوم آنتی‌بادی‌های کلاس IgM کم‌کم کاهش پیدا و آنتی‌بادی‌های کلاس IgG شروع به افزایش می‌کنند، پس بنابراین در صورتی که IgM به تنهایی در نمونه خون بیمار شناسایی شود نشان دهنده فاز اولیه شروع بیماری است و در صورت حضور همزمان IgM و IgG در خون بیمار می‌توان فهمید شخص مبتلا در فازهای انتهایی بیماری است و در صورتی که فقط IgG در خون بیمار حضور داشته باشد به احتمال قوی بیمار بهبود یافته و فقط یک سابقه ابتلا به بیماری در گذشته نزدیک قابل تشخیص است.

کاربرد تست‌های سرولوژی چیست؟

بحرالعلومیان بیان کرد: توجه داشته باشید ارزش تشخیصی آزمایش آنتی‌بادی که روی نمونه خون بیمار انجام می‌شود و از دقت مناسب و سرعت نسبتاً خوب (حدوداً ۲ الی ۳ ساعت) و قیمت بسیار مناسب حدوداً نصف قیمت روش آنتی‌ژن و یک چهارم روش PCR محدود است و عمدتاً برای مطالعات اپیدمیولوژیک بیماری ارزش دارد. اکنون اطلاعات زیادی در دسترس نیست که عمر و میزان ایمنی‌زایی IgG برای ویروس کووید ۱۹ تا چه حد است.

رئیس کمیته صنفی انجمن متخصصین تجهیزات پزشکی کشور اظهار کرد: نمودار زیر بصورت کلی تفسیر سطح IgG و IgM را توضیح می‌دهد که ابتدا فقط IgM در اواسط بیماری هر دو نوع و در انتهای دوره فقط IgG قابل تشخیص است، سطح IgG ممکن است برای مدت طولانی و حتی ماه‌ها و سال‌ها بالا بماند و در صورت عفونت مجدد همین سطح بالا باعث پاسخ ایمنی سریع و مناسب می‌شود و در عفونت مجدد دوباره سطح IgM کمی بالا می‌رود و مجدداً کاهش می‌یابد.

بحرالعلومیان گفت: در نمودار نشان داده شده است که ویروس کرونا تقریباً بین یک تا دو هفته قبل از علائم در نمونه‌های مخاط تنفسی قابل تشخیص است و این موضوع ارزش تست‌های PCR و آنتی‌ژن را برای تشخیص بیماری به ویژه در ناکلان کرونا نشان می‌دهد ضمن آنکه IgM و IgG از زمان شروع علائم در بدن تولید می‌شوند و در ابتدا سطح IgM سریع بالا می‌رود و این آنتی‌بادی قابل ردیابی و تشخیص است ولی IgG به کندی بالا می‌رود و تقریباً دو هفته بعد قابل تشخیص می‌شود.

سه نوع تست کرونا سریع، PCR و سرولوژی در ایران داریم که دقت آن‌ها در تشخیص کرونا متفاوت است.

به گزارش خبرنگار حوزه بهداشت و درمان گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، این روزها که تب کرونا داغ‌تر از همیشه شده و با بالا رفتن آن محدودیت‌های کرونایی به شهرها آماده است توجه به علائم ابتلا به کرونا و انجام روش‌های تشخیصی و مراجعه زودهنگام به پزشک بسیار مهم است، پزشکان در شرایط کنونی هشدار داده‌اند که هر نوع علامت سرماخوردگی را باید کرونا فرض کرد و در صورت تداوم علائم فرد باید به پزشک مراجعه کند تا با تجویز پزشک روش تشخیصی مورد نظر به بیمار توصیه شود.

تست‌های کرونا انواع و اقسام مختلفی دارند از تست‌های PCR گرفته که از حلق یا بینی گرفته می‌شوند تا آزمایش‌هایی که از خون فرد اخذ می‌شود و این آزمایش‌ها به تست سرولوژی مشهور هستند البته این روزها تست‌های سریع و رپید هم در حال توزیع در مراکز غربالگری کروناست تا بتوان افراد علامت‌دار را به سرعت غربالگری و قرنطینه کرد.

روش‌های تشخیص کرونا را بشناسید

امیرحسین بحرالعلومیان رئیس کمیته صنفی انجمن متخصصین تجهیزات پزشکی کشور در گفت‌وگو با خبرنگار باشگاه خبرنگاران جوان درباره روش‌های تشخیص آزمایشگاهی ویروس کرونا اظهار کرد: روش نخست تشخیص آزمایشگاهی ویروس کرونا بر اساس شناسایی ویروس است که با دو روش یافتن ژنوم ویروس با استفاده از روش پی سی آر Real Time PCR و یافتن آنتی‌ژن ویروس با تست‌های سریع یا رپید صورت می‌گیرد، همچنین در روش دوم تشخیص بر اساس آنتی‌بادی‌های تولید شده در بدن فرد مبتلا به کرونا، علیه آنتی‌ژن ویروس انجام می‌شود.

رئیس کمیته صنفی انجمن متخصصین تجهیزات پزشکی کشور درباره اینکه گاهی پزشکان آزمایش‌های خون مختلفی را برای تشخیص کرونا تجویز می‌کنند، گفت: البته گاهی اوقات پزشک معالج ممکن است آزمایشات غیراختصاصی دیگری را براساس سایر واکنش‌های بدن علیه ویروس کرونا درخواست کند که این آزمایشات اختصاصی ویروس کرونا نیست و صرفاً وجود یک عامل ایجاد کننده التهاب یا عفونت در بدن را تأیید می‌کند نظیر آزمایشات ESR, CRP, CBC, ویلی آزمایشات اختصاصی همان دو دسته فوق الذکر است.

همه آنچه درباره تشخیص کرونا به روش PCR باید بدانید

تست‌های PCR یا همان تست‌های مولکولی از حلق و بینی گرفته می‌شود و روش تشخیص اختصاصی Covid-19 است البته این تست‌ها منفی کاذب دارد اما مثبت شدن آن به معنای ابتلای قطعی به کروناست.

بحرالعلومیان با اشاره به روش تشخیص کرونا یافتن ژنوم ویروس با استفاده از روش PCR اظهار کرد: در آزمایش کرونا به روش Real Time PCR، نمونه‌برداری از سطح مخاطی انتهای حلق و بینی انجام و سپس نمونه برداشت شده به آزمایشگاه منتقل می‌شود، در این روش آزمایشگاه ابتدا ماده ژنتیکی (ژنوم) ویروس استخراج می‌کند و سپس مناطق خاصی از زنجیره ژنتیکی آن که مخصوص ویروس کروناست (در صورت وجود داشتن) به وسیله دستگاه Real Time PCR تکثیر و تشخیص داده می‌شود و نتیجه بصورت مثبت برای ویروس Covid-19 گزارش می‌شود.

تست منفی کرونا به معنای عدم ابتلا نیست

رئیس کمیته صنفی انجمن متخصصین تجهیزات پزشکی کشور با اشاره به معایب تشخیص کرونا به روش PCR اظهار کرد: نتایج این آزمایش از دقت بسیار خوبی برخوردار است ولی این روش معایبی نیز دارد که از جمله آنها می‌توان به قیمت آزمایش و مواد مصرفی و تجهیزات مورد نیاز بسیار بالا و نیاز به افراد بسیار ماهر برای انجام آزمایشات مولکولی اشاره کرد. افزون بر این‌ها زمان مورد نیاز برای انجام آزمایش زیاد است و گاهی نتایج آزمایش چند روز بعد به بیمار داده می‌شود.

بحرالعلومیان درباره اینکه برخی افراد تست کرونایشان منفی می‌شود اما پزشک تشخیص کرونا می‌دهد، گفت: همچنین در این روش احتمال منفی کاذب به دلیل شرایط نمونه‌برداری و سایر عوامل مداخله‌گر وجود دارد و از علل منفی شدن تست PCR می‌توان به جمع‌آوری نامناسب نمونه، نوع نامناسب نمونه، ذخیره‌سازی و حمل نامناسب و اشکال در مواد و تکنیک اشاره کرد لذا گاهی پزشک با وجود نتیجه منفی آزمایش PCR بر اساس علائم بالینی یا سی تی اسکن تشخیص کرونا می‌دهد اقدام به درمان می‌کند.

تست سریع کرونا در ۲۰ دقیقه

به تازگی تولید کیت‌های تشخیص Covid-19 با آنتی‌ژن در کشور آغاز شده است و این تست‌ها قرار است در مراکز غربالگری سرپایی مورد استفاده قرار گیرد. رئیس کمیته صنفی انجمن متخصصین تجهیزات پزشکی کشور به روش تشخیص کرونا مبتنی بر یافتن آنتی‌ژن ویروس یا تست‌های